

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа г. Бодайбо»

Рассмотрено на заседании ПК
учителей-предметников
Протокол от 26.08.2022г. № 1

Утверждено приказом от
05.09.2022г. № 106

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет физическая культура
8 год обучения

2022-2023 уч. г

Учитель: Лисасина А.Ю.

Всего часов 67; в неделю 2 часа.

I четверть 16 часов

II четверть 16 часов

III четверть 20 часов

IV четверть 15 часов

I полугодие 32 часа

II полугодие 35 часов

Составлена на основе:

Адаптированной основной общеобразовательной программы начального и основного общего образования для учащихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, сложной структурой дефекта.

г.Бодайбо
2022 год

Пояснительная записка

На уроках физической культуры в старших классах продолжается работа по коррекции двигательной сферы учащихся с умеренной и выраженной умственной отсталостью. Занятия физической культурой способствуют физическому развитию и коррекции пространственной ориентировки, координации движений.

Подчеркнем, что каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся. Урок строится из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой. В программу включены следующие разделы: обще-развивающие и обще корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Перед уроками физического воспитания стоят следующие задачи: учить детей готовиться к уроку физкультуры; учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю; учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры; учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы); учить исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя); учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя; учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному; прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

обучать мягкому приземлению в прыжках; учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги; учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их; учить метаниям, броскам и ловле мяча; учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку; учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме:

учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке; учить преодолению простейших препятствий; учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей.

Согласно результатам диагностического исследования по выявлению уровня сформированности предметных результатов, проведенного в начале учебного года, для Николая Б., учащегося девятого года обучения, в 2022-2023 учебном году организовано обучение по специальной (индивидуальной) программе развития (СИПР), содержание которой соответствует программному материалу восьмого года обучения.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

- Уметь готовиться к уроку физкультуры;
- Правильно строится на урок и знать свое место в строю;
- Ориентироваться в зале по конкретным ориентирам;
- Знать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений;

- Уметь выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- Уметь ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- Ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- Выполнять простейшие упражнения в определенном ритме.

Программа рассчитана на 67 часов, по 2 часа в неделю.

Количество часов по четвертям

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
16 ч.	16ч.	20ч.	15ч.	67ч.

Календарно – тематическое планирование

	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Используе мые на уроке виды учебной деятельнос ти
I четверть 16 часов				
Общеразвивающие и корригирующие упражнения.				
1-2	Дыхательные упражнения. Дыхание в положении лёжа. Грудное и брюшное дыхание.	2	05.09 06.09	Применени е знаний и умений
Основные положения и движения.				
3 - 4	Строевые упражнения	2	12.09 13.09	Применени е знаний и умений
5 - 6	Повторение и закрепление основных движений.	2	19.09 20.09	Повторение основных знаний
7-8	Ритмические упражнения. Выполнение простейших движений в ритме со словесным сопровождением.	2	26.09 27.09	Применени е знаний и умений
9-10	Упражнения на осанку.	2	03.10 04.10	Применени е знаний и умений
Прикладные упражнения.				
11	Построения, перестроения.	1	10.10	Применени е знаний и

				умений
12	Размыкание на вытянутые руки в сторону.	1	11.10	Применение знаний и умений
13-14	Поворот кругом с показом направления учителя. Выполнение команд равняйся, смирно, вольно.	2	17.10 18.10	Применение знаний и умений
15	Построение в шеренгу, колонну круг. В разных частях зала по инструкции учителя.	1	24.10	Применение знаний и умений
Ходьба и бег.				
16	Ходьба в разном темпе быстро и медленно.	1	25.10	Применение знаний и умений
II четверть 16 часов Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.				
17	Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала.	1	07.11	Применение знаний и умений
18-19	Броски малого мяча на дальность.	2	8.11 14.11	Применение знаний и умений
20-21	Броски большого мяча друг другу в парах.	2	15.11 21.11	Применение знаний и умений
22-23	Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, переключением его из руки в руку.	2	22.11 28.11	Применение знаний и умений
24	Броски мяча вверх и ловля его после отскока.	1	29.12	Применение знаний и умений
Прыжки				
25	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в высоту с шага	1	05.12	Применение знаний и умений
26	Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку	1	6.12	Применение знаний и умений
27	Прыжок боком через гимнастическую скамейку.	2	12.12 13.12	Применение знаний и умений
28	Подбрасывание и перехваты вертикальной палки.	2	19.12 20.12	Применение знаний и умений
29	Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катаньем и толканьем.	2	26.12 27.12	Применение знаний и умений
III четверть 20 часов				
30-31	Переноска различных предметов разными способами: на руках,	3	9.01 10.01	Применение знаний и

	волоком, катаньем и толканьем.		16.01	умений
32	Игры с элементами баскетбола.	2	17.01 23.01	Применение знаний и умений
33	Игры с бегом и прыжками	2	24.01 30.01	Применение знаний и умений
34-35	Пионербол.	3	31.01 06.02 7.02	Применение знаний и умений
Лазанье, подлезание и перелезание.				
36-37	Лазанье по гимнастической стенке вверх – вниз. Ранее изученными способами.	2	13.02 14.02	Повторение знаний и умений
38-39	Подлезание под препятствие с предметом.	2	20.02 21.02	Применение знаний и умений
Равновесие.				
40-41	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, высотой 10-15 см.	2	27.02 28.02	Применение знаний и умений
42-43	Расхождение вдвоём на гимнастической скамье.	2	06.03 07.03	Применение знаний и умений
44	Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.	2	13.03 14.03	Применение знаний и умений
IV четверть 15 часов				
Игры.				
45	Игры с бегом.	1	27.03	Применение знаний и умений
46	Игры с прыжками.	1	28.03	Применение знаний и умений
47	Игры с элементами баскетбола.	1	03.04	Применение знаний и умений
48-49	Игры с пионерболом	2	04.04 10.04	Применение знаний и умений
50	Пионербол	2	11.04 17.04	Применение знаний и умений
51	Игры с прыжками	1	18.04	Применение знаний и умений
52-53	Коррекционные игры	2	24.04 25.04	Применение знаний и умений
56-57	Эстафеты	1	2.05	Проверка и

				коррекция знаний и умений
Бег, Прыжки.				
54	Бег 30 метров	1	15.05	Применени е знаний и умений
55	Эстафеты	1	16.05	Проверка и коррекция знаний и умений
56-57	Прыжки в длину с места	1	22.05	Применени е знаний и умений
58	Игры с бегом и прыжками	1	23.05	Применени е знаний и умений
ито го		67 часов		

Список литературы

- Болонов Г.П. физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения. Творческий центр Москва 2003г.
- Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Волгоград: Учитель 2006г.
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 кл. :Метод.пособие. – 2-е издание, стереотип. – М.:Дрофа, 2004г.
- Черник Е.С. Физическая культура в вспомогательной школе. Учебное пособие 1997г.
- Шапоква Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Методическое пособие «Детство – пресс» 2002г.